

A. F. Melander
18467e

NATURMEDICIN.

STUDIER OCH IAKTTAGELSER

ÖFVER

SJUKVÅRD OCH HELSOVÅRD.

AF

A. F. Melander.

Med. Doct. och Chir. Mag.

»Natura sanat. medicus curat.»
Hippocrates.

En bok för den enskilde och för familjen.

Första Häftet.

STOCKHOLM.

HOS A. L. NORMAN.

1867.

K26691



22900179448

Med
K26691

NATURMEDICIN.

STUDIER OCH IAKTTAGELSER

ÖFVER

SJUKVÅRD OCH HELSOVÅRD.

AF

A. F. Melander.

Med. Doct. och Chir. Mag.

»Natura sanat, medicus curat.»
Hippocrates.

En bok för den enskilde och för familjen.

Första Häftet.

STOCKHOLM.

HOS A. L. NORMAN,

1867.

301339

14861 032

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	welMOMec
Call	
No.	WB

General-Direktören, K. N. O. m. m.

Herr MAGNUS HUSS,

min vördade fordne lärare,

tillegnas detta arbete

med tacksamhet och tillgifvenhet

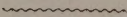
af

Sörfattaren.

I.

SJUKVÅRD.

(Nyare Vattenmedicin. Solbad. Sandbad. Römsch
Irische bad. Schrothska dietkuren. Elektricitet
och Galvanism. Gymnastik.)



I. Historik och Resor.

Såsom praktiserande läkare i hufvudstaden träffades för omkring 6 år sedan författaren till detta arbete af en lifsfarlig sjukdom och erfor härunder för första gången vattnets stora kraft som läkemedel. Vid tillfrisknandet uppstod hos mig den önskan, att ännu vidare till krafternas stärkande använda samma medel, äfvensom att söka närmare lära känna vattenkurmethodens betydelse och värde med afseende på helso- och sjukvård. Sedan dess har förtroendet icke blott till vattenbehandlingen utan till naturmedicinen i allmänhet och dess enkla, kraftiga, med oföränderliga lifslagar öfverensstämmande läkefaktorer, *ljus, luft, vatten, diet, gymnastik, magnetism, elektricitet*, m. m., alltmer stadgat sig hos mig, dels genom fortsatta studier, dels ock genom någon praktisk tillämpning såsom badläkare under flera somrar vid tvenne brunns- och badanstalter i södra Sverige. Till följd af ett uppdrag från aktiebolaget för uppförande af en vattenkuranstalt på Mössberg i Westergöthland, företogs sommaren 1864 en resa genom England, Frankrike och Tyskland, för att taga kännedom om de under sednaste tider skedda förbättringar i konstruktion af byggnader för vattenbehandlingen, samt i anordnandet af badapparaterna. Under denna resa besöktes ett större antal vattenkuranstalter med dels äldre och dels nyare byggnadssätt, samt dessutom några utmärktare sjukhus i Paris, Berlin, Wien och Köpenhamn, bland hvilka isynnerhet må nämnas det nyuppförda, välordnade sjukhuset *Commun-Hospital* i Köpenhamn (med särskild badafdelning, der sjuka kunna undergå vattenbehandling), Bethanien och d:r Livinsteins s. k. *Maison de Sanité* i Berlin, samt dessutom tvenne Schrothska Dietkuranstalter, en

i Hamburgs förstad Wandsbeck, och en i Dresden. Bland dessa badinrättningar funnos några, der vid behandlingen den ursprungliga Priessnitzka methoden mera uteslutande följdes, andra åter med nyare förbättrad konstruktion, der en mera utvecklad vetenskaplig, individualiserande method gjorde sig gällande vid sjukvården. Till de förra kunna räknas anstalten i Berlin vid Commandantenstrasse N:o 9, (läkare, Sanitetsrådet d:r Fränkel), *Godesberg*, *Rolandseck*, *Laubach*, *Marienberg* och *Johannisberg*, (alla belägna utmed Rhenfloden), *Brunnelbad* i Wien, *Sweizermühle* i sachsiska Schweiz samt moderanstalten *Gräfenberg* i österrikiska Schlesien; till de sednare *Bellevue* straxt utom Paris, grundad af professor Fleury, med en utmärkt skön och sund belägenhet i närmaste grannskap till S:t Clouds slottspark och med utsigt öfver en stor del af Paris; *Brühl*, nyuppförd i skön stil och väl belägen mellan Köln och Bonn, helt nära det gamla slottet Brühl, icke långt från Rhenfloden; *Brunnthäl* och *Dianabad* i München, båda liggande helt nära hvarandra i den vidsträckta engelska parken derstädes; *Königsbrunn* vid foten af fästningen Königstein i sachsiska Schweiz; *Sola Bona* och *Reinbeck* nära Hamburg.

I dessa sistnämnda vattenkuranstalter äfvensom i flera dylika 1865—66 besökta, såsom *Bellevue* nära Hamburg, d:r *Preiss'* anstalt i Berlins förstad Charlottenburg, och isynnerhet d:r Meinerts vid Gartenstrasse i Dresden, förekommo förändringar i såväl konstruktion af badlokalen som i sjelfva behandlingssättet, hvilka voro af den vikt och betydelse, att de icke kunde anses annorlunda än som en behöffig reform af den äldre Priessnitzka methoden eller åtminstone som en nödvändig utveckling och förbättring deraf, så framt förtroendet till naturmedicinen och särskildt vattenbehandlingen skulle ega fortfarande bestånd. Med detta yttrande vilja vi dock på intet vis nedsätta Priessnitz' stora förtjenst om vattenmedicinen såsom dess grundläggare, utan endast antyda några af de brister och ofullkomligheter, hvilka mer eller mindre vidlåda hvarje sak i dess början, samt meddela, hvad sednare tider åstadkommit, för att i någon mån afhjelpa dessa brister. Man kan icke rättvisligen fordra, att någon, hvem helst han

må vara, som gör en upptäckt eller framlägger ett nytt system, äfven skall hinna att gifva detsamma all dess möjliga utveckling. Hvarje ny upptäckt har vanligen uti sig vissa ofullkomligheter, hvilka så småningom af erfarenheten och skarpsinnet rättas och förbättras. Så äfven här med afseende på Priessnitz och vattenkuren. Flera nitiska, af naturmedicinens ojäfviga sanningar genomträngda läkare och vetenskapsmän, hvilka insett och erfarit bristerna samt vådorna af det ursprungliga Priessnitzska, i flera afseenden alltför våldsamma och ej nog individualiserande behandlingssättet, hafva sökt rätta dessa missförhållanden samt ställa vattenkurmethoden på en säkrare vetenskaplig grundval. Detta har ock lyckats, och de hafva redan gifvit densamma en förvånande fullkomning af noggrannhet och bestämdhet i dess praktiska tillämpning vid hvarje speciellt sjukdomsfall, äfvensom en stor finhet, böjlighet och nyantering efter olika individuella omständigheter, till båtнад och trygghet såväl för patient som läkare. Vid *dieten*, hvilken är så högst viktig och nödvändig att noga bestämma och ordna, med afseende på behandlingen af chroniska sjukdomar, men som Priessnitz nära nog förbisåg, fäster den nyare vattenmedicinen den största uppmärksamhet såsom ett oeftergiftigt vilkor för kurens framgång. I ändamål att på ort och ställe närmare lära känna och studera dessa antydda förbättringar af vattenbehandlingen eller med andra ord *nyare vattenmedicinen* samt öfriga naturmedicinens grenar och se deras praktiska tillämpning, företogs hösten och vintern 1865—66 tvenne sednare resor till utlandet.

Den första af dessa resor, hösten 1865, afsåg förnämligast att se *Schrothska dietkuren* praktiserad och tillämpad i någon större anstalt, och dervid hafva tillfälle observera dess kraft och betydelse med afseende på chroniska sjukdomars grundliga botande. För detta ändamål uppehöll jag mig mesta tiden i och omkring Hamburg, i hvars grannskap trenne sådana sjukvårdsanstalter finnas. Någon tid bodde jag uti Wittmacks anstalt, som är belägen i förstaden Wandsbeck samt den största och mest besökta af dem, dels för att få umgås och tala med patienterna (dessa voro från vidt skilda trakter, äfven från

Sverige) och dels för att öfvervara och inlära de egendommiga våta inpackningarne på qvällarne och urpackningarne på morgonen. Wandsbeck har utom denna en annan, något mindre Schrothsk anstalt, som ledes af d:r professor Grabau. En tredje med kombinerad Schrothsk dietkur och nyare vattenkurbehandling är Bellevue, stor och väl byggd med ett mycket skönt och sundt läge på en skogshöjd och vidsträckt utsigt öfver Elbedalen, helt nära Bergedorf, som är första jernvägsstationen från Hamburg, på vägen till Berlin. Läkarevården vid Bellevue bestrides sedan flera år af d:r Dieck, med hvilken vid mitt besök derstädes ett längre samtal af mycket intresse föreföll rörande denna hans kombinerade method. Den andra resan, vintren och våren 1865—66, företogs för att närmare och grundligare studera *nyare vattenkuren* i första rummet, och derjemte elektricitetens och galvanismens användningssätt vid sjukbehandlingen, Schrothska dietkuren, och hvad i öfrigt från naturmedicinsk synpunkt kunde vara af vigt att veta och känna. Berlin och Dresden voro de platser, der jag denna gång längst uppehöll mig. På sednare stället var vistandet trenne månader. Dresden erbjuder framför många andra ställen naturläkaren ett rikt fält för studier och iakttagelser genom i första rummet d:r Meinerts förträffligt välordnade och dirigerade vattenkuranstalt (physiatriskt institut) med föreläsningar i vattenmedicin och poliklinik; genom sina tvenne Schrothska dietkuranstalter, af hvilka den ena dirigeras af d:r Kadner och har en särskild afdelning för klinik, den andra af d:r Baumgarten; genom sitt fullständigt välordnade och praktfullt uppförda badhus för romerska eller turkiska bad efter förbättradt irländskt mönster; genom sitt gymnastik-institut; d:r Langes medicopnevmatiska institut (det största i Europa) och dermed förenad elektricitetsbehandling; d:r Flemmings institut för sandbad och gymnastik; d:r Stöhrers verkstad för tillverkning af elektriska och galvaniska apparater; d:r Erdmann Dühenns kur-salong för behandling med elektricitet och galvanism m. m.

Såväl på studier och iakttagelser under nu nämnda resor som ock på egen flerårig erfarenhet grunda sig de åsikter, hvilka vi nu gå att för allmänheten framlägga.

Då vi taga i betraktande den stora okunnighet, som hos ganska många visar sig i fråga om rätta grunderna för helsans vård och sjukdomärs häfvande, så finna vi oss särskildt manade att bekänna vår öfvertygelse, äfven om den i åtskilliga afseenden måste komma i strid med förut gällande meningar. Vår innerliga önskan är, att äfven här sanningen måtte blifva den orubbliga ledstjernan till gagn för den lidande menskligheten.

II. Stoffvexlingen.

Utan kännedom om denna högsta och förnämsta lifslag för menniskoorganismens sunda utveckling och bestånd, hvilken utgör den ledande lifsprincipen för hela den organiska världen, såväl djur- som växtriket, svärfvar man helt och hållet i dunkel och ovisshet om all naturenlig, grundlig helsovård och sjukbehandling. Visserligen bör detta framför andra viktiga ämne på det medicinska vetandets område vara nogsamnt bekant för män af facket med physiologiska studier, och det kunde i sådant hänseende synas öfverflödigt att vidröra det; men för den större allmänheten, som detta arbete förnämligast afser, torde dock någon kortare framställning häröfver ej vara ovälkommen eller obehöflig. Hvad menas då med stoffvexling? *Stoffvexling är den underbara och visa naturprocess, hvarigenom alla de beståndsdelar, af hvilka vår kroppsorganism är sammansatt, offlåtigen upplösas, träda ur lifsgemenskap med densamma, och såsom förbrukade, onyttiga genom isynnerhet hudens och lungornas verksamhet frångiljas samt ersättas af nya friska, hvilka, af intagna födoämnen till blod beredda, genom blodcirkulationen blifvit förda till sina bestämda organer.* Vår organism är alltså underkastad en ständig materiel förändring, och derföre vid årets slut ej fullt densamma, som vid dess början, samt efter 7 års tid helt och hållet förvandlad och af andra friska och nya delar sammansatt. För den enskilda människans organism är stoffvexlingen detsamma, som för hela människoslägtet försvinnandet af en gammal generation och uppkomsten af en ny. För ett närmare utredande af stoffvexlingens natur och väsende hafva vi att besvara följande 3:ne frågor:

- 1) *Hvaraf känna vi dess tillvaro?*
- 2) *Hvartill tjenar den?*
- 3) *Huru är den inrättad?*

1) *Hvaraf känna vi stoffvexlingens tillvaro?*

Dessa dagliga och beständiga afsöndringar genom der-till bestämda organer (sekretionsorganer), huden, lungorna,

njurarne och tarmkanalen samt å andra sidan detta dagligen återkommande behof hos människan i hennes friska tillstånd af mat och dryck häntyda på ett förbrukande och utnötande af materialier i kroppens inre och på naturens oafvisliga kraf att få dessa förbrukade partiklar ersatta af nya friska. Hvarföre skulle eljest människan så ofta äta och dricka, om icke just för att härigenom oafbrutet åter uppbygga organismen samt bibehålla dess lif, ett ändamål, som nödvändigt förutsätter ett föregående afnötande. Årtusenden efter årtusenden förgingo, innan man kom till klarhet i denna högsta och förnämsta naturlag samt till insigt i väsendet af dess process. Först för 2 $\frac{1}{4}$ århundrade sedan kom genom engelsmannen Harveys upptäckt af blodcirkulationen och dess verkningar ljus öfver detta dittills okända vetenskapsområde. Något sednare upptäcktes äfven hudens dunstformiga afsöndring af förbrukade organiska ämnen (transpiration). Till denna upptäckt kom man på följande sätt. Man uppväggde noggrant födoämnen för en hel dag och väggde äfven det, som genom urinavgång och stolgång fränskiljdes organismen under samma tid, hvilket sednare i vikt understeg de förra, oaktadt kroppstyngden ej tilltagit. Alltså måste materien på annat håll hafva gått förlorad, nemligen genom huden. Att en stoffvexling hos organismen eger rum, visar sig tydligt af dylika försök, och vi öfvergå derföre utan dröjsmål till besvarande af den andra frågan, hvilken innesluter uti sig liksom sakens kärna, och hvars utredande företer förhållanden af största intresse och betydelse.

2) *Hvartill tjänar stoffvexlingen eller med andra ord, hvilka äro dess följder för människans själ och kropp?*

Stoffvexlingens första verkan och följd är, att människan *måste kämpa för sin jordiska existens*. Ty denna naturlags ena sida, den af de förbrukade delarnas upplösning och fränskiljning, beröfvar organismen dagligen och stundligen beståndsdelar och gör det till en nödvändighet, om helsan och lifvet skola fortfara, att vara betänkt på att icke blott det förlorade ersättes genom intagandet af tjenliga födoämnen, utan äfven att *stoffvexlingen*

behålles vid en viss jemnhet, så att icke yttre skadliga inflytelser, härrörande från den omgifvande atmospherens föränderlighet med afseende på värme och fuktighet, få rubba densamma. Dessa omständigheter betinga alltså, att människan icke allenast måste söka skaffa sig sitt dagliga lifsuppehälle, utan äfven söka erhålla passande beklädnad och sund bostad, allt eftersom olika klimat och temperatur fordra. Sannt är det, att människan till följd af dessa nu nämnda 2:ne oafvisliga kraf, hvilka utgå från stoffvexlingens natur och väsende, icke får "vandra på rosor", utan måste beträda den väg, som heter, "du skall äta ditt bröd i ditt anletes svett", hvilken väg stundom är uppfylld med den svåraste kamp och ansträngning; men lika sannt är det å andra sidan, att den vise, kärleksrike Skaparen inom detta hårda, bäska skal gömt mycket godt så väl för själ som kropp, och att just under denna strid icke blott helsan och krafterna stärkas, utan äfven många själsanlag utvecklas, hvilka annars skulle förtvina. Häruti ligger förklaringen, hvarföre den mindre bemedlade, för sitt bröd sjelf arbetande människan vanligen framleffer ett friskare och förnöjsammare lif, (isynnerhet om sann gudsfruktan och tro värmer hjertat med en ren, varaktig frid och glädje) än den rike, som utan minsta möda får alla sina jordiska önsknigar uppfyllda, äfvensom att i de mera torftiga hemmen landets starkaste söner och dugligaste medborgare ofta fostras.

Från stoffvexlingens nyssnämnda förhållande, att nemligen kraftigt och oafvisligen uppfordra till kamp och strid för livets uppehållande medelst spis och dryck, kläder och sund bostad, härflyter ännu en stor nytta för det intellektuella och högre moraliska lifvet, i det att människorna dymedelst till en del bero af hvarandra, den ene behöfvande den andres hjälp och kärleksbevisning; det blifver en gemenskap och vaxelverkan menniskor emellan.

Stoffvexlingen rör sig, då människan förer ett naturenligt lefnadssätt, i 3 stora phaser. Den har nemligen en period af hastighet i de uppväxande åren, en period af mera stadga och jemnhet i medelåldern, samt en period af långsamhet i ålderdomen med slutligt stillastående i döden.

Hvar och en kan hos sig sjelf erfara detta förhållande, och det desto tydligare, ju äldre han blifver. Då lifvet fortgår i öfverensstämmelse med naturens visa lagar, erfar han tillika, att själskraften och själsförmögenheterna icke aftaga med långsammare och förminskad stoffvexling, utan att själen under denna tilltagande kroppsliga försvagning och upplösning likväl ej förlorar sin kraft, utan såsom ett sjelfständigt väsende af högre natur snarare tillväxer i utbildning än aftager. Häraf kunna vi sluta, att vid det lekamliga lifvets fullkomliga upphörande i döden själen dock ej upphör att vara till, utan såsom ett odödligt väsende af högre natur och ursprung höjer sig ur den grusade stofthyddan såsom en fjäril ur sin puppa, för att fortleva i evighet.

Måste vi beundra Skaparens kärlek och vishet med afseende på stoffvexlingens följd och verkan för sjäslifvets utveckling, så blifver det icke mindre anledning till beundran, då vi i det följande till någon del lära känna samma naturlags vikt och betydelse för vårt kroppslif. Ingen bättre gäfvä kunde förlänas menniskan i dess nuvarande svaga och bräckliga tillstånd än just stoffvexlingen, för att organismen skulle fortfarande i det längsta bibehållas frisk, kraftfull, skön och ungdomlig, äfvensom vid påkommande sjukdom bäst och grundligast återvinna förlorad helsa. Vi fästa vår uppmärksamhet i detta afseende vid följande 3:ne verkningar:

- a). *Den normala stoffvexlingen gestaltar menniskan kroppsligt skönare och ungdomligare, än hon var före dess störande.*
- b). *Den bibehåller menniskan frisk, skön och ungdomlig.*
- c). *Den helar och botar sjukdom.*

Ad. a.

Begreppet om kroppslig skönhet är för läkaren och naturforskaren ett helt annat än det vanliga. En vit hudfärg t. ex. anse dessa ingalunda såsom skön, utan i stället en mera rödlett, beroende af spänstig elastisk hud och friskt, normalt cirkulerande blod. Endast i denna sednare hy se de tecken på helsa eller med andra ord rätt försiggående stoffvexling. Redan förut har blifvit yttradt,

hurusom stoffvexlingen utgör lifsprincipen för hela den organiska naturen, hvilken regerar utan afbrott i hvarje organism dag och natt, sommar som vinter. Under senhösten förändrar den med afsigt något sin vanliga gång; den blir långsammare och förminskar afsöndringen genom huden, men afsätter till skydd mot den stundande vinterkyllan ett tjockare fettlager under densamma och gör tillika hudens väfnad tätare och fastare. Icke allenast djuren på marken utan äfven den lätttrörliga bevingade luftseglarskaran, hafvets och flodernas olikartade innevånare omklädas vid denna tid i varmare vinterdräkt under form af hud, pels, fjäder och fjell. Vi hafva säkerligen något hvar förmärkt, hurusom äfven våra husdjur hästen, oxen, kaninen, hunden och katten sommartiden förefalla oss mera fina och glänsande, vintertiden deremot mera grofhåriga och ruggiga, hvilket förhållande sammanhänger med skiftning i stoffvexlingen. Ty vårtiden fälla djuren sina hår och fåglarne sina fjädrar, till följd af en lifligare stoffvexling, som då framträder i hela den organiska naturen; mycket vinterlägg bortrensas, och den grofva, tjocka vinterbeklädnaden utbytes nu mot en tunnare, *finare, mera glänsande och skönare* sommardräkt, djuret blir *friskare och känner sig mera lätt och rörligt*. Äfven hos menniskan gör sig samma förhållande gällande, så att hon på våren efter genomgången stoffvexlingskris (mången svag dukar härvid under och dör) känner sig friskare och lättare så väl till kropp som själ och får äfven ett *skönare utseende* samt *mera spänstighet och elasticitet i hela sitt väsende*. I alla de fall, der genom ett orätt lefnadssätt, som strider emot naturens visa lagar, stoffvexlingen varit i sin normala gång mer eller mindre störd med sjuklighet till följd, men nu åter blifvit förd på naturenligt sätt i sitt rätta skick, *antager hela yttre kroppsgestalten äfvensom det synliga uttrycket af sjäslifvet en skönare, friskare och mera lifaktig prägel, än de hade före detta afvikande*. Såsom ett exempel härpå må anföras följande sjukdomsberättelse, meddelad af en utländsk vattenläkare från hans praktik.

En ung handlande, 22 år gammal, fortlefde dag efter dag, månad efter månad ett enformigt stillasittande lif, ifrigt sysselsatt på sitt mörka kontor från morgon

till afton, ofta långt in på natten, vid sitt skriffbord, liksom begravnen under fakturor, räkningar och handelsböcker. Han förglömdde härvid, såsom mången det gör, hvad kroppens helsa fordrar. Han gaf sig högst sällan tid eller ro att någon stund på dagen utbyta det dystra, osunda kontorsrummet mot Guds sköna fria natur, för att der gå omkring och vederqvicka så väl själ som kropp med dess rena friska luft, klara upplifvande solljus och sålunda hålla sin stoffvexling i jemn gång. Menliga följder för helsan uteblefvo icke, och de uteblifva aldrig, der man förer ett lefnadssätt, hvilket strider i något afseende mot denna högsta lifslags fordringar. Den unga mannen började känna krämpor och lidanden, hvilka han förut ej vetat af; krafterna minskades, ögonen förlorade sin friska glans, ansigtsfärgen blef blek, askgrå, matlusten aftog, dysterhet och melancholi intog sinnet, och den förr lefnadsfriska ynglingen föredde i hela sin hållning nu mera ålderdomens tröghet. Den sjukas moder och systrar, hvilka med kärlekens deltagande sågo helsan och krafterna mer och mer aftaga, öfvertalade honom omsider att rådföra sig med en kunnig och erfaren vattenläkare. Denne insåg snart, hvaruti felet bestod, att det nemligen endast gällde att återföra en trög och förminskad stoffvexling i sitt rätta, normala skick. Som god reaktionskraft vanligen vid denna ålder är att påräkna som bundsförvandt, så lofvades, att, ifall gifven föreskrift noga uppfylldes, helsan snart skulle återvända. Patienten var villig härtill, och behandlingen vidtog straxt på sätt, som följer. Först uppfriskades hela kroppen med ett sommarljumt bad, och linne ömsades. Sedan fattades vandringsstafven och med sin lätta reserenssel på ryggen, hvari några par rena bomullsstrumpor och skjortor blifvit inpackade, började sjuklingen en 5 dagars fotresa i Sachsens härliga sunda bergstrakter med tillsägelse att ofta ombyta linne och strumpor samt morgon och afton af-rifva hela kroppen med sommarljumt vatten. I dietväg skulle allt slags spirituosa och svårsmält föda undvikas; men deremot ymnigt af mjölk och lättsmält spis nyttjas samt friskt rent källvatten till dryck. Till afton fick endast mjölk och bröd med någon fruktkompott förtäras, samt först 1 timme derefter sängen intagas efter skedd af-

rifning och anlagd neptungördel. Härtill gafs icke blott för denna resetur utan för hela lifvet en lärdom, som gälder hvar och en, som vill bevara sina lungor och vårda sin halsa, nemligen att icke andas genom munnen utan genom näsan och att vänja sig att då och då draga djupa andetag. Efter 5 dagar återkom patienten helt förändrad. Det åldriga utseendet och det nedstämda, lidande ansigtsuttrycket hade försvunnit och i stället strålade ögonen af halsa och lifskraft, hyn var nu mera icke gulblek, sjuklig, utan en frisk rodnad purprade kinderna, der ungdomsfriskhet thronade ännu skönare än före sjukdomen, behag och elasticitet utmärkte rörelse och gång, lefnadslust och glädje hade åter bemäktigat sig sinnet; han återkom till hemmet en helt annan människa till icke mindre förvåning för moder och systrar än för honom sjelf. Hvad under hade inträffat, som så hastigt verkat så stor förändring? Jo, den unge sjuklingen hade duktigt svettats under sin fotvandring i den rena bergsluften samt stärkt huden genom daglig afrifning med kallt vatten och dymedelst sporrat den till ökad verksamhet att bortskaffa sjukdomsämnena, dessutom förtärt sund, lättsmält spis, druckit friskt vatten, njutit stärkande sömn, och härunder hade stoffvexlingsprocessen, hvilken liksom fastnat på grund, ånyo blifvit flott samt kommit i frisk fart. Bekymren och den ensidiga tankeanstängningen, hvilka kallet medförde, hade till större delen under dessa dagar lemnat honom, och i stället hade naturens friska lifgifvande andedrägt elektriserat nervsystemet samt utgjutit liksom ett eldregn öfver de domnade själs- och kroppskrafterna.

För att anföra ännu ett talande exempel på stoffvexlingens kraft att gestalta människan i kroppsligt afseende skönare och ungdomligare, än hon var före dess störande, så vilja vi med några ord vidröra den lifsprocess, som försiggår hos qvinnan under hafvandskap samt vid och efter förlossningen. Vi veta alla, hurusom qvinnans gestalt och utseende mycket förändras under denna period, så att ansigtshyn vanligen antager en blekgrå, sjuklig färg, ögonen blifva matta, krafterna slappas, och sinnesstämningen är mer eller mindre nedstämd och retlig. Detta förhållande sammanhänger med en förändrad stoffvexling, hvarigenom en

del förbrukade ämnen, hvilka genom huden skulle afsöndras, nu genom fostrets mekaniska verkan qvarstanna inom organismen till nytta för fostret. Den förträffliga och pålitliga tjenarinnan, stoffvexling, hvilken aldrig försummar husets bästa, får visserligen ofta under denna mödosamma tid, då hon har liksom 2:ne hushåll att se till godo, oakadt sin trägna och visa arbetsflit, af fåfänga, oförståndiga mödrar dock höra många knotande ord och se många missnöjda miner deröfver, att hon icke håller husets yttre prydnader och zirater så sköna och väl putsade som förr. Härtill svarar hon då, på samma gång mildt förebrående och vänligt tröstande: "att det nu till en tid *måste* så vara och se ut, som det är, för höga, nyttiga ändamål; men snart skall det rikligen godtgöras, hvad som *synes* försummadt". Hvad hon lofvar, uppfylles ock riktigt. Tidpunkten för förlossningen stundar, och allt går väl och lyckligt öfver, såsom man städse kan hoppas vid ett förnuftigt naturenligt förhållande under föregående tiden. Och hvad inträffar? Jo, alla afsöndringsorganer, isynnerhet lifmodren och yttre huden, träda i ovanligt liflig verksamhet enligt stoffvexlingslagens uppfordran, hvilken nu vill på det noggrannaste rena alla vrår och vinklar icke blott från den kroppsslagg, som samlat sig under föregående hafvandskaps period, utan äfven från förut uppkomna och i organismens inre fördolda sjukdomsämnena. Med placentans (moderkakans) aflossande och borttagande återtager stoffvexlings-pendeln småningom åter sin vanliga rätta och jemna gång, och alla hjulen i det underbara konstverket arbeta nu åter på det lifligaste och kraftigaste i den fullkomligaste harmoni. Följden häraf framträder ock snart så väl för den inre förnimmelsen som för det yttre ögat. Den blekgråa, sjukliga hyn försvinner, och en underbart skön emalj af fin rodnad och friskhet utbreder sig öfver ansigtet; elasticitet och helsokraft efterträder den föregående mattigheten, och enligt löftet framstår inom kort kroppsbyggnaden i alla afseenden, så väl till sitt inre som yttre, än skönare, starkare och liksom föryngrad. Mången sjuklig, svag qvinna blifver derföre ej sällan friskare och starkare, sedan denna genomgripande och förvandlande stoffvexlingskris är väl öfverstånden. Sannt är, att ock mån-

gen moder försvagas eller ock dör härvid, men orsaken till denna utgång är vanligen icke sjelfva naturprocessen, utan mången gång ett oförståndigt behandlande och umgående dermed af läkare och ammor, hvilka betrakta den såsom något fiendtligt skadligt, och derföre söka motarbeta eller helt undertrycka densamma, eller ock stor svaghet och sjuklighet hos barnaföderskan eller slutligen yttre och inre missgynsamma omständigheter af förkylning, brist på nödvändig vård och skötsel, sorg, grämelse m. fl.

Ad. b.

Stoffvexlingen bibehåller organismen ungdomlig, frisk och skön.

För att fatta och förstå denna sanning vilja vi, att börja med, tillsammans göra en liten vandring i Guds fria, sköna natur bland växtrikets mångskiftande underbara alster.

Hvilket öga förnöjes icke vid anblicken af en blomsterprydd äng med dess friska grönska, eller af ett rikt sädesfält med dess gyllene, för vinden vaggande skördar? Hvilken människas sinne och nerver känna sig icke stärkta och vederqvickta vid att, omsusad af skogsmarkens rena luft, få gå omkring bland dess gröna, helsodoftande granar och furor. Klart och tydligt vittna dessa med sin friska grönska under vinterns snöbetäckning om en lifaktigt fortgående stoffvexling i deras inre äfven denna årstid, då öfverallt annorstädes inom växtriket den *synes* hafva upphört, och om dess förmåga att *bibehålla den organiska naturen skön och frisk*. Den friska grönskan hos barrträden hela året om är, säger någon, "Guds odödliga klädnad", som Han genom sin skickliga verkmästare, stoffvexlingen, låter väfva och ofta förnya, då den gamla i form af bruna vissnade barr bortfaller.

Samma stoffvexlingens kraft och förmåga att städse bibehålla lifaktig, frisk och skön uppenbarar sig lika tydligt äfven i djurriket. Betrakta vi nemligen i vårt närmaste grannskap kanariefågeln i sin snygga, städade och sandade bur, hvilken dagligen ock förses med friskt vatten till drickning och *badning*, huru munter och liflig hoppar han icke omkring under flitig sång och qvitter på sin upphöjda plats i fenstret, glädjande sig åt solens ljus och vär-

ma. Hvad kan orsaken vara till denna beständiga liflighet och friskhet, som icke lida afbräck af årstidernas skiftning, utan är sig alltid lika både vinter och sommar? Jo, den jemna kammarvärmen under vintern, den dagliga badningen, friskt vatten, trefnaden i det städade hemmet jemte det upplifvande solljuset och solvärmen hålla städse stoffvexlingen hos den lilla fågeln i frisk, oafbruten gång.

Besöka vi nu vidare stallet och ladugården och beskåda derstädes hästar, oxar eller kor, hvilka en omtänksam godsegare till stoffvexlingens upprätthållande dagligen eller åtminstone några gånger i veckan låter borsta och tvätta, först med varmare vatten till rengöring och efteråt med kallare till hudens stärkande, samt dessutom gifver dem sund föda och är mån om att husen, der de hela vintern innestängas, äro luftiga, rymliga och ljusa. Jemföra vi nu dessa väl skötta kreatur med andra, som vårdslöst ansas och uti trånga mörka stall och ladugårdar mera lemnas åt sig sjelfva, så finna vi en märkbar skillnad. De förra te sig så friska, lifliga, feta, glänsande och sköna att påse; påkommande sjukdom förlöper vanligen hastigt och lyckligt, och äfven affödan frodas och trifves. Mjölkkon lemnar god och riklig fet mjölk. Med de sednare deremot är förhållandet motsatsen.

Äfven hos människan visar sig stoffvexlingens kraft på samma sätt. Folkstammar, hvilka föra ett mera enkelt, naturenligt lefnadssätt och tillbringa sin mesta tid i den fria naturen under luftens och solens inverkan, hvarvid stoffvexlingens jemna liflighet underhålles, dessa människor förblifva in i sena åldern ungdomliga, sköna, friska och kraftfulla. På samma sätt förhåller det sig med enskilda personer, som lefva i enlighet med naturens visa lagar och ej uppfostras vid för högt potentierad, animalisk föda, som förskämmer blodet och undergräfvat helsan. Så berättas om ett fransyskt fruntimmer, fru Ninon de l'Eenclos, huru hon ännu vid sitt 70:de lefnadsår var ungdomligt frisk och behaglig, hvilket härrörde från enkel sund diet och daglig badning i den klara bäck, som flöt genom hennes trädgård, samt mycket vistande i den fria luften. Visserligen hjälper icke alltid det bästa lefnadssätt och den omsorgsfullaste hudskötsel med badning till stoffvexlingens friska

gång; nemligen då samtidigt äfven nedstämmande sinnesrörelser, ångest, bekymmer, hat och vrede m. fl. inverka, hvilka på det kraftigaste hämma densamma. Så länge dessa själsaffekter vara, förlamas hela lifsprocessen; men återkommer fröjd i hjertat, så röra sig ånyo det underbara verkets alla hjul med frisk liflighet.

Vi komma nu till

Ad. c,

eller stoffvexlingens läkekraft, vis medicatrix naturæ. Skola och kunna sjukdomar grundligt botas, så är det endast och allenast genom denna kraft. Så t. ex. då en nedstämmande sinnesrörelse någon tid fortfar och genom hämmande af stoffvexlingen skadar helsan med yttringar af matthet, förlorad matlust, blekt, sjukligt utseende m. m. och sedan med orsakens häfvande snart helsa och lifskraft återvända, så är det icke glädjeaffekten i sig sjelf, som utgör den helande kraften, utan den gifver endast åt den tröga och förminskade stoffvexlingen en kraftig påstöt, hvarvid den befriar sig ur sina fjettrar samt återtager sin friska jemna gång. Vid hvarje sjukdom, inre och yttre, vänder derföre naturläkaren sin förnämsta uppmärksamhet åt detta håll och söker att åter tillrättaföra den rubbade eller domnade stoffvexlingsprocessen, samt att bibehålla den i sin fulla verksamhet. I fall detta lyckas, vet han, att läkning måste följa, så vida den är möjlig. Äfven i feber och inflammation är det stoffvexlingsprocessen, som framträder och dymedelst läker sjukdomen eller åtminstone sträffvar dertill, alldenstund dessa akter icke äro i verkligheten annat än allmänt och lokalt förhöjda stoffvexlingsförsök, och alltså naturenliga och välgörande bemödanden hos organismen, om än åt ena hållet öfvervägande, nemligen det af *upplösning och afsöndring*.

Så är det vanligen en rubbning och förminskning i *stoffvexlingens upplösande och frånskiljande verksamhet*, som grundlägger 4 stora klasser af sjukdomar, nemligen 1) *Lung-sot*, 2) *Engelska sjukan*, 3) *Ögon och öronsjukdomar*, 4) *Mani eller galenskap*. Derföre äro ock alla medel förgäfvets till grundlig bot af dessa sjukdomar, så länge icke den egentliga orsaken dermed afses, att genom stegrad hud-

verksamhet bortskaffa ur organismen de sjukliga ämnen, som bildat och underhålla desamma.

Den läkare därför, som vid sjukdomsbehandlingen vet att på ett naturenligt sätt framkalla den kraftigaste läkepotensen, stoffvexlingen, till verksamhet och kamp mot det onda, han kurerar bäst och grundligast samt förtjenar mest tacksamhet af den lidande menskligheten. Det är på denna grund de båda naturläkarne Priessnitz och Schroth af samtid och efterverld förtjena ett rättvist loford, hvilka, om än mera instinktmessigt, uppfattade stoffvexlingsprocessens läkebetydelse och bröto nya banor för dess framträdande.

Af de mångfaldiga sjukdomsberättelser, hvilka såsom exempel härpå kunde anföras, vilja vi endast vidröra några få.

En kavalleriofficer erhöi i duell ett skottsår. Tillkallade chirurgerna läto förstå, att blesuren var dödlig och att hög tid vore att ordna allt för en snar skilsmessa ur tiden. Då alla åtgöranden ansågos fruktlösa å läkarens sida, så beslöt patienten, som icke hade så obetydlig kunskap och ej så ringa erfarenhet i vattenmedicin, att söka med detta enkla medel skaffa sig någon lisa i de olidliga plågorna. Under de nu inledda hydrodietetiska kuråtgärderna kröp kulan så småningom ut, och efter 1 månad var den hopplöse patienten frisk. Från egen praktik under föregående sommar må äfven anföras ett sjukdomsfall.

En något äldre, dock frisk och stark man, hvilken på ett större gods hade befattningen att valla boskap, ådrog sig under de regniga, blåsiga och kalla septemberdagarna genom oförsigtighet en starkare förkylning med affektion på underlifvet under form af cholerin. Till följd af en långvarigare inverkan af fuktig kyla på hela kroppen och mest på dess yta hade, jemte en allmän förminskning af livsvärmen, hudens verksamhet aftagit, och härigenom stoffvexlingsprocessen *blifvit störd*, i det att en stor del förbrukade odugliga ämnen icke bortskaffades genom huden, utan stannade kvar i kroppen.

Genom ångbad och efterföljande afrifning med vatten af 17° R. samt derefter anlagd Neptungördel återställdes helt hastigt hudens verksamhet och dermed stoffvexlingen

samt helsan. Efter några dagar var patienten alldeles frisk och kunde återtaga sin befattning.

Physiologisk grund för stoffvexlingens stora betydelse med afseende på helsovård och sjukbehandling.

Vi finna af hvad redan blifvit yttradt, huru ganska viktigt det är för helsans bevarande att söka vidmakthålla stoffvexlingsprocessen, så att den i alla afseenden går sin jemna, friska gång. De verksammaste medel, som stå oss till buds för detta ändamåls vinnande, äro tjenliga födoämnen i rätt form och afpassadt mått, så att de väl smältas och förbrukas (mera häröfver längre ned vid dieten), sund, luftig bostad (om möjligt på landet), tjenlig passande beklädnad; lagom rörelse dagligen i ren landtluft, medelst trädgårdsarbete, gående, gymnastik, ridning, åkande m. m., friskt godt källvatten till dryck och till badning, jemn, glad och fridfull sinnesstämning.

Hvarest man försummar att härigenom uppehålla stoffvexlingen, der samla sig snart mer eller mindre skadliga sjukdomsämnena i menniskoorganismen, nemligen sådana ämnen, hvilka såsom förbrukade äro färdiga att afsöndras, men genom rubbad och förminskad hudverksamhet kvarstanna och blifva orsak än till en, än till en annan sjukdom. Samma orsak synes ock framkalla våra vanliga epidemier, och dessas uppkomst får merendels icke sökas uti sjukdomsämnena hos luften utan hos menniskoorganismen. Dessa sjukdomsämnena frigöras genom vissa afvikande elektriska egenskaper i atmosfären och det i mer eller mindre grad efter hvars och ens individualitet, eftersom nervernas och afsöndringsorganernas tillstånd är. Hos hvarje människa alltså, som icke fortfarande förer ett måttligt naturenligt lefnadssätt, måste förbrukade skadliga ämnen finnas i större eller mindre grad inom organismen, hvilka väl egentligen hade bort afsöndras genom huden och öfriga afsöndringsorganer, men nu till följd af rubbad och förändrad verksamhet i desamma kvarstannat. Man skulle tycka, att dessa kvarblifna skadliga ämnen straxt borde uppenbara sin tillvaro och framkalla sjukdom, men förhållandet är vanligen icke så. Icke illamående uppstår alltid eller ens något, som häntyder på rubbad stoffvexling, och detta kommer sig deraf, att alla afsöndringsorganer ega

den förmågan och den uppgiften att ömsesidigt vid sjuklighet och svaghet bispringa hvarandra, det ena ersättande det andras bristande verksamhet. Så för ett exempel, om någon genom ylle närmast kroppen eller för tjock beklädnad (isynnerhet med skinn och pelskläder) som hindrar det bästa stärkningsmedlet, luften, att beröra kroppsytan, genom längre tids bruk af varma bad utan efterföljande stärkande afkylning med kallare vatten m. m., vanvårdat och förslappat sitt hudsystem, så att kroppens förbrukade odugliga ämnen nu mera icke afsöndras *i gasform, såsom vanlig utdunstning*, hvilket just betecknar en frisk hud och en normal verksamhet af densamma, utan i stället bortgår i flytande form såsom svettning, så alstrar dock detta missförhållande vanligen *icke straxt* kännbar sjukdom. I fall man nemligen lyckas bevara den försvagade huden för förkylning, så kan helsan en tid bortåt fortfara nära nog oförändrad, alldenstund andra afsöndringsorganer, isynnerhet lungor och njurar, numera bemöda sig att jemte egen afsöndringsfunktion äfven till en del bestrida det förslappade hudsystemets. Men ju mera dessa vikarierande organer anstränga sig härför, ju förr måste ock en öfverretning med förslappning i dem inträda, och de lätt blifva utsatta för att sjukligt förändras. Ehuru hos för öfrigt friska och starka personer det stundom dröjer länge, förrän sjukdomssymptomer visa sig, helst under mera gynsamma omständigheter för helsan, så framträder dock med tiden, hos den ene förr, hos den andre sednare, tecken der till att ej allt inom kroppsorganismen är som det bör vara, hvilket man kanske hittills trott och hoppats. Är någon under flera timmar ifrigt sysselsatt med arbete i skrifrummet eller studerkammaren, der han inandas en mer eller mindre förskämd luft, och derefter företager en längre promenad till fots i den fria sköna naturen, så kännes det, som om tyngder föllo bort så väl från själ som kropp, och i stället nytt lif inströmmade med hvarje andetag. Ännu tydligare erfar man detta, om dessutom tillfälle gifves att medelst ett sommarljumt flodbad uppfriska kroppen och stärka huden till ökad verksamhet. Fortfar åter ett stillasittande lefnadssätt månader, kanske år, utan att nyssnämnde medel för stoffvexlingens uppehållande och

helsans bevarande regelmässigt dagligen påaktas, så börja snart nog skadliga förbrukade ämnen att afsätta sig i kroppens inre till följd af rubbad, förminskad stoffvexling och otillräcklig, förändrad hudverksamhet. Tecken dertill framträda äfven efter hand uti blek sjuklig ansigtshy, matta ögon, minskad matlust, dålig sinnesstämning m. m. Kommer man dock snart på det rådet att genom flera dagars fotresa utåt friska bergstrakter söka upphjelpa den brutna helsen, så händer ej sällan att genom den härvid förbättrade stoffvexlingen och ökade hudverksamheten sjukdomsämnen bortskaffas och helsen återvänder. Dertill är det till stor nytta för alla dem, som föra ett mera stillasittande kammarlif att då och då slita sig lös ur sina vanliga förhållanden och genom en sådan fotresa under flera dagar försätta kroppens muskelsystem i större verksamhet än vanligt. Dock ännu bättre, om man jemte iakttagande af öfriga dietetiska förhållanden dagligen 1 à 2 gånger företager en längre promenad, och dymedelt gör det möjligt för afsöndringsorganerna, isynnerhet lungorna och huden, att lösa sin uppgift. Vi vilja nu i korthet redogöra för hvad som försiggår i kroppens inre vid den starkare muskelrörelse, som är oskiljaktig från en längre fotresa, och dermed äfven afsluta den 3:dje förelagda hufvudfrågan.

3. *Huru är stoffvexlingen inrättad?*

Genom inverkningarne vid en dylik längre fotresa försättas icke allenast benens och fötternas nerver i verksamhet, utan småningom mer och mer alla organismens muskelnerver. Hvad som först och ursprungligen sätter hela denna mekanik i gång är viljan, som medelst hjernan och ryggmergen uppfordrar de från den sednare strålformigt utgående rörelsenerver till verksamhet. Härvid erfar väl hjernan någon retning, men dock mycket mindre än de andra intresserade organerna. På detta förhållande beror det stora företräde och den stora nytta, som *rörelse medelst gående* eger framför de flesta andra slag af rörelser, såsom åkande, ridande m. fl., alldenstund vid dessa mer eller mindre stötning och skakning uppstå, hvilka fortplanta sig till hjernan och i densamma såsom en reflex framkalla starkare retning med blodkongestion, hvilken detta blod-

rika, fina och ömtåliga organ minst af alla fördrager. Den första från hjernan, såsom viljeförmågans säte, utgående impuls till nervaktion understödjdes sedan af den muskelrörelse, som deraf framkallas. Båda dessa momenter hafva nu den gemensamma följd och verkan, att en större kvantitet blodvatten (serum) utgjutes i alla de kroppsdelar, hvarest nervaktion med muskelrörelse inträder. Så snart nemligen genom nervaktion en muskel, huru liten som helst, sättes i rörelse, uppstår i densamma alltid en liffigare blodcirkulation, och dess kapillarkärl fyllas med mera blod än vid muskelns hvila. Denna blodöfverfyllnad åter har till följd, att blodets tunnare mera vattenaktiga beståndsdelar till en del pressas igenom kapillarkärlnätets väggar och en utgjutning deraf eger rum icke blott i själva muskelsubstansen utan äfven i angränsande partier, såsom hinnor, nerver, senor, ligamenter, ben m. m. Då nu nära nog öfverallt i kroppen muskelsystemet med sina talrika, ytterst fina kapillarkärlnät utgör den hufvudsakliga beståndsdel, så inses lätt, huru som vid en längre fortfarande muskelansträngning, sådan den alltid vid en fotresa måste vara, också nödvändigt en ymnigare utgjutning af blodvatten i de flesta kroppsdelar följer. Hvad sker nu med denna serösa utgjutning? En del deraf *tjenar till näring för kroppens olika delar* och ersätter det redan förbrukade; en annan del åter *tjenar som lösningsmedel* för dessa förbrukade och andra onyttiga partiklar af organismen, hvilka den sedan förer med sig i löst form in i svettkanalerna, för att såsom ånga eller svett genom huden fränskiljas organismen; en tredje återstående del af blodvattnet upptages af vener och lymphatiska kärl och föres så äntligen till lungorna eller njurarne för att afsöndras från kroppen eller ock till körtlar och lefvern, för att ingå i deras produkter. Sannolikt har den största delen af det genom en dylik förökad blodcirkulation från kapillarkärlnätet utpressade blodserum den bestämmelsen att genom svettkörtlarna och svettkanalerna på ytan af vår hud bortgå, antingen i gasform såsom osynlig utdunstning, såsom förhållandet är vid ej för stark kroppsrorelse, eller i form af svett, samt att härvid föra med sig och från organismen bortskaffa upplösta, förbrukade, onyttiga kroppsde-

369c. lar. Blodets värme, som hos en frisk person uppgår till ~~29.4° R.~~, och dess fysikaliska sträfvande att utstråla från kroppen, spelar vid denna afsöndringsakt en vigtig roll. Denna blodets värme utgör i flera afseenden ett nödvändigt villkor för stoffvexlingens och lifsprocessens jemna gång. Det är nemligen för det första genom den, som menniskan icke dukar under vid inflytelsen af en omgifvande kallare luft; vidare är blodvärmens alldeles outhärlig för matsmältningen, alldenstund endast genom värme och fuktighet i förening densamma kan rätt försiggå. Dessutom har blodets värme slutligen, hvad stoffvexlingsprocessens inre mekanik nu särskildt vidkommer, den högst vigtiga uppgift att förmedla upplösningen af förbrukade, onyttiga kropps-partiklar samt befordra deras afskiljande från organismen, processer af den betydelse, att på deras rätta gång lif och helsa hufvudsakligen beror. För att fatta och förstå, huru härmed tillgår, hafva vi att fästa uppmärksamheten på kroppens värmeutstrålning och lagen därför, hvilken lyder sålunda: *tvenne luftarter med olika temperatur, en varmare och en kallare, sträfva att blanda sig med hvarandra samt att erhålla samma värmegrad.*

21. Alldenstund nu den oss omgifvande luften, såsom varande ett kallare och större medium, har öfvervigt öfver blodets så väl värme som massa, så måste ock nödvändigt alltid förlust af kroppsvärme deraf följa. Detta förhållande skulle visserligen snart bereda vår undergång, så framt icke sjelfva härden för värmeproduktionen vore genom Skaparens vishet förlagd inom oss, nemligen i lungorna och kapillarkärlen, der blodet ständigt förbrännes, hvarjemte behofvet att med mat och dryck tillfredsställa hunger och törst alltid föranleder till nya friska blodbeståndsdelars införande i de förbrändas ställe. *Den ständiga värmeförlusten*, hvilken vår organism är underkastad, är på detta sätt så långt ifrån farlig, att den tvärtom är till största gagn: det är just den, som underhåller stoffvexlingen. Ty den egentliga förmedlaren och det verksammaste medium, hvarigenom de upplösta och för afsöndring bestämda kroppsämnen bortskaffas ur organismen, är just vår ständiga värmeförlust, eller den oföränderliga naturlagen, hvarigenom 2:ne luftarter med olika temperatur söka utjemna

hvarandra. Stråfvandet i detta afseende är så energiskt, att blodvärmens med oemotståndlig kraft utstrålar från kroppen; *isynnerhet genom den yttre huden*, såsom det största och genom sina milliontal porer dertill hufvudsakligast bestämda organ. Men den varma luft, som alltså ständigt med en viss energi vill lemna blodet och kroppen samt vid hudens friska beskaffenhet verkligen äfven derifrån bortgår, ~~är~~ ingalunda ren och oblandad, liknande atmospherisk luft, utan *mycket vattenrik och uppfylld med gasformiga, förbrukade beståndsdelar af kroppen.* Vid hastigare blodcirkulation, då temperaturen öfverstiger $29\frac{1}{2}^{\circ}$ R., antager den form af synlig och kännbar, ofta luktande dunst eller svett, och i sådant fall bortföres en större massa skadliga, förbrukade ämnen ur kroppen, hvilket gör, att en betydlig lättnad och befrielse från sjukdomslidanden vanligen deraf erfares.

Sedan nu ur physiologisk synpunkt stoffvexlingen blifvit betraktad, så vilja vi äfven till slut kasta en blick på dess anatomiska område.

De kroppsorganer, hvilka tjena stoffvexlingsprocessen, sönderfalla i 3 grupper, nemligen a) sådana som bestrida fränskiljning af förbrukade delar, sekretionsorganer; b) sådana, som tillföra nya friska partiklar i de förbrukades ställe, kompletteringsorganer, och c) mellanorganer.

Till sekretionsorganerna höra hudorganet, lungorna, njurarne med urinblåsan, tjocktarmen, munnens och näsans slemhinnor, samt hos qvinnan dessutom lifmodern.

Af dessa fränskiljer tjocktarmen hufvudsakligen endast sådana ämnen, hvilka af organismen ej kunna assimileras; de öfriga deremot sådana ämnen, som varit verkliga beståndsdelar af kroppsorganismen eller blodet.

Till kompletteringsorganerna räkna vi tänderna, mun-kaviteten slemhinna med spottkörtlarna, tonsillerna, matstrupen, magen med mjelten, tolfingertarmen med gall- och pankreasgången, tunntarmen och mjölkkärlen.

Såsom mellanorganer anse vi kroppens benbyggnad med sina ligamenter och öfriga rörelseapparater, särdeles muskler och nerver; hela nervsystemet med sinnesorganerna; blodkärlen med hjertat; lymphatiska kärlen; åtskilliga körtlar med lefvern.

211 4
...
... af den
vanliga "af-
ningen"

... 2111

... till ...

III. Lifslagar och allmänna psychiatriska grundsatser.

Utom Stoffvexlingen, den högsta och förnämsta lagen för lifvets och helsans bestånd, finnas fyra densamma underordnade lifslagar, hvilka äro af största vikt att känna, alldenstund på deras upprätthållande stoffvexlingsprocessens normala gång hufvudsakligen beror, och alltså äfven kroppens sundhet. Dessa lagar äro:

1:o) **Korrespondenslagen.** Alla organismens olika delar stå uti vexelverkan med hvarandra, så att då en kroppsdel lider, lida de alla, och då det hela lider, så lider äfven den enskilda delen. Denna vexelverkan förmedlas genom blodkärlen och nerverna. Vid t. ex. ett fulslag i finger eller tå lider hela organismen, och vid typhusfeber eller frossa afficieras alla organismens särskilda delar mer eller mindre.

2:o) **Reaktionslagen.** Organismen sätter sig vid yttre inflytelser till motvärn (*reagerar*), något som hvar och en lätt kan iakttaga på sin egen kropp, då den kalla luften eller kalla vattnet kommer i beröring med yttre varma huden, hvilken dervid snart rodnar och hettar.

3:o) **Parlagen eller vikarierande lagen,** enligt hvilken det ena organet kan vikariera för det andra, t. ex. ena ögat för det andra, ena lungan för den andra, ena njuren för den andra m. m. Af denna lag betjenar sig läkaren ej sällan vid sjukvård.

4:o) **Polaritetslagen.** Vissa kroppsdelar stå uti ett antagonistiskt polariskt förhållande till hvarandra. En sådan polaritetsspänning eger rum dels mellan hufvudet och fötterna, dels mellan bröstet och underlifvet å ena sidan samt fötterna å andra, vidare mellan bröstet och underlifvet, mellan inre huden (slemhinnorna) och yttre huden. En längre fortfarande rubbning i dessa polaritetsförhållanden, orsaken må nu vara hvilken som helst, är icke förenlig med kroppens helsa, utan uppenbarar sig snart nog med sjukliga företeelser af än det ena, än det andra slaget.

Orsaken till alltmer öfverhandtagande sjuklighet och svaghet hos menniskor af alla stånd och åldrar i våra

dagar är derföre att söka förnämligast uti ett på mångahanda vis förväntat och skadligt lefnadssätt, hvarigenom denna polaritetslag öfverträdes och småningom alldeles förtrampas. Hvad är det väl annat, än att medvetet eller omedvetet liksom gäcka och trotsa denna för helsan och lifvet så viktiga naturlag, då, såsom nu förhållandet vanligen är, flertalet människor dels *genom oriktig diet* såväl med afseende på födoämnenas myckenhet som beskaffenhet *öfverreta och försvaga magens och digestionsorganernas slemhinna* (denna inre sida af vårt kroppslif) *dels genom öfveranstängning af själslifvet och af det sexuella (köns-) lifvet öfverreta och försvaga hjernan och ryggmergen*, samt i båda dessa fall framkalla en elektrisk uppdämning och stagnation i nervsystemets centralorganer, hvarigenom blodströmmen äfven får en öfvervägande riktning än åt mage och tarmkanal jemte öfriga underlifsorganer, än åt hjernan och ryggmergen. Kommer nu äfven härtill, att man icke rätt behandlar och stärker sin hudorgan medelst luft och vatten och icke genom daglig rörelse i fria luften sätter blodet i jemnt omlopp och drager det nedåt benen och fötterna samt alltså försummar att genom dessa yttre medel, som gifva nerv- och blodströmningen en raskare fart utåt kroppspärfierien, söka i någon mån motarbeta de svåra följderna af en minskad eller afbruten polaritets-spänning, så måste helt klart det onda, som en sådan öfverretning med blodstockning i inre organer förer med sig, desto förr framträda samt slutligen ruinera helsan, helst om sjukdomsorsaken alltjemnt fortfar. En utländsk läkare och skriftställare med stor auktoritet yttrar sig i detta afseende sålunda:

“Mot öfverretning af matsmältningsorganerna, hjernan och könsorganernas nervsystem kan man tala och skriva huru mycket som helst, det hjälper dock föga.”

“Människorna i allmänhet, såväl i städer som på landet, skada och förstöra sin kropps helsa genom ett orätt lefnadssätt. De flesta älska att lefva väl samt äta och dricka i öfverflöd det som smakar. Långt ifrån att undvika alla tillfällen till öfverlastning, söka de dem ifrigt såväl i sina egna hem som genom beivrande af kaffe- och thébjudningar, frukostar, middagar, baler, supéer och dy-

”lika tillställningar af hvarjehanda slag. Härvid icke allenast förtäres för mycket, vida öfver hvad en sund näring fordrar, utan dessutom försättes genom vin- och öldrickning, genom heta soppor och starka köträtter, genom glacer (is), tobaksrökning m. m., under flera timmars vistande i oren, förskämd luft, det arma marterade underlifvet och matsmältningsorganerna äfvensom lungorna, luft-röret, nervsystemet och könsorganerna uti en ofta återkommande öfverretning, hvilken förr eller sednare medförer försvagning och sjuklighet. Läkaren, som rätt uppfattar sitt viktiga kall, kan nu icke stillatigande låta det onda taga öfverhanden, utan tvingas i sitt inre att dels påpeka faran, på det att några åtminstone må i tid taga sig till vara, samt börja ett måttligt, naturenligt lefnads-sätt, äfvensom att dels bispringa de redan sjukliga och försvagade med de bästa och säkraste medel, som under sådana förhållanden äro att tillgå, nemligen naturmedicinens trenne kardinalmedel: *vatten, luft och rörelse i viss systematisk individualiserad användning* under medverkan af en *naturenlig, väl ordnad diet*.”

Detta yttrande, hvarmed min egen öfvertygelse och erfarenhet fullkomligt öfverensstämma, träffar tyvärr alltför väl in äfven på vårt folk och land, der de förmögnare vanligen arbeta på sin kropps undergång genom vällefnad, i det de nära nog dagligt bruka alltför stark och retande animalisk spis (kött, fläsk, ägg, buljon), jemte jätta starka drycker, kaffe och thé m. m., och den fattige icke mindre genom spritdrycker. Till följd af förderflig, från fäderna ärfd vana och inrotad villfarelse hafva nemligen de sunda och för vår organism mest passande näringsmedel, nemligen vegetabilier, såsom korn, frukt och grönsaker, hvilka i menniskokroppen genomgå en längre smältningsprocess och just derföre icke heller öfveranstränga matsmältningsorganerna utan gifva åt hjertat och blodkärlen en lagom quantitet af rent, mildt och friskt blod att kringföra, blifvit i det närmaste undanträngda af animaliska födoämnen (köträtter). Dessa sednare passa ej för menniskoorganismen, och det desto mindre ju svagare personen är, i det de öfveranstränga, öfverreta och försvaga magen samt digestionsorganerna, genom den hastighet, hvarmed de smäl-

Har förf. sett Landerna hos Homo sapiens?

tas och ingå i blodmassan, gifva åt hjerfat och blodkärlen på en gång en för stor massa orent, skarpt, för nervsystemet retande och till förruttnelse benäget blod, som med möda kringdrifves af hjerta och blodkäril och derföre snart ock stockar sig i inre organer, hjerna, bröst och underlif och gör, att den polaris elektricitets- och blodströmningen inifrån utåt och utifrån inåt (mellan inre och yttre huden) rubbas eller afbrytes. I denna rubbning af polaritetslagen genom nu antydda origtiga dietetiska förhållanden får grunden sökas till många svårartade sjukdomar i hjernan, lungorna, hjertat och underlivets organer.

I det vidsträckta målningsgalleri af mångahanda olikartade sjukdomar och lidanden, hvilka rubbning af polaritetslagen fört öfver menniskan, fästa isynnerhet tvenne taflor naturläkarens och människovännens stora uppmärksamhet. Ty hvad här möter deras blickar är af den sorgliga och ömmande beskaffenhet, att det uppfyller bådas hjertan med vemod, samt väcker en liflig och varm önskan att i någon mån kunna afhjelpa eller lindra detta förfärliga elände. På den ena visas klart och osminkadt den hemska kropps- och själsruin, som en tidigt, ej sällan vid redan 6 à 7 år uppväckt retning i könsorganernas nervsystem och dermed sammanhängande själfbefläckelse eller onani, såväl hos gossar som flickor, medförer. Visserligen är det denna kräfte, som i det fördolda (både fysiskt och moraliskt) sönderfräter sjelfva lifsrötterna hos större delen af vår tids ungdom och dermed hotar att undergräfvat grunden för familjens och samhällets bestånd. Hvad som gör detta onda så farligt och förstörande, och det desto mer ju tidigare det börjar, är att pilen härvid riktas emot organismens ädlaste organer, hjernan och ryggmergen, hvilka äro sätet för lifskraften och regentskapet öfver det hela. Genom städse återkommande öfverretning försvagas och slappas dessa fina, ömtåliga organer allt mer, och dermed äfven snart nervsystemet i sin helhet samt hela kroppsorganismen. Härpå följa nödvändigt sjukliga företeelser af många och svåra slag, såsom dysterhet och svärmod, leda vid lifvet, olust och tröghet till själ och kropp, benägenhet att fly menniskor

och helst vara för sig själf, skygg, matt blick, blekhet, afmagring, ojemn matlust med sura uppstötningar, *kyla i händer och fötter*, slutlig förlamning af både själs- och kroppskrafter. Orsakerna, hvilka framkalla en sådan tidig retning i berörde organer, kunna vara af mångfaldig art. De mest förekommande äro: ett redan genom födelsen af sjukliga föräldrar ärfdt och inympadt osundt blod, som rettar och försvagar nervsystemet; dålig mjölk hos moder eller amma, hvilken ock gör blodet orent, skarpt och retande för nervsystemet; orätt diet och skötsel i allmänhet, såsom hudens och hela kroppens förslappning medelst ofta repeterade varma bad i stället för tvättning med mera kyligt vatten af t. ex. 20° — 25° Cels., och för varm beklädnad, vistande största delen af dygnet i osund, instängd, förskämd kammarluft, och liten beröring med den yttre rena och stärkande atmosfären; vid tilltagande år (ofta på läkares tillstyrkan) i stället för nervstärkande, *mild, vegetabilisk diet med mjölk, animalisk diet* med ymnigt förtärande af kött, ägg, het buljong, hett chocolate m. m., i den *grundfalska* afsigten att *stärka* det sjukliga, svaga barnet, men som verkar till motsatsen, i det denna höga diet *öfveranstänger* och alltmer *försvagar* magen och matsmältningen, öfverfyller hjertat och de slappa blodkärlen med skarpt, orent blod, hvilket såsom *ett verkligt gift* för dessa svaga, nervösa konstitutioner ännu mer öfverrettar och försvagar nervsystemet samt vanligen bringar ifrågavarande onda till utbrott eller ökar det till en våldsamt, förskräcklig grad. Vidare kommer såsom orsak oren, lätt-sinnig romanläsning, som gifver phantasien denna farliga rigtning och allt mer liksom fjetterar den olycklige vid sitt onda; exemplet och inverkan af orent tal och okysk umgängelse, (föräldrar kunna i detta fall icke iakttaga nog försigtighet, och isynnerhet måste de vara angelägna om att barnen ej umgås med groft, lättsinnigt folk och med främmande obekanta barn, samt att de hafva sitt eget sofrum och helst hvar och en sin egen bädd); begagnande af mjukt, hettande fjäderbolster i stället för hård madrass; försummad utveckling af muskelsystemet och kroppskrafterna genom brist på rörelse och gymnastik i

fria luften, hvilket kunde blifva till en helsosam afledning af känslonervernas förhöjda retlighet.

Huru skall man nu rättast behandla ett barn, yngre eller äldre, gosse eller flicka, som hängifvit sig åt denna onda, förderfliga vana och dermed så väl fysiskt som moraliskt går sin undergång till möte, för att bäst och säkrast hjälpa och befria dem från densamma och dess följder. Detta är en fråga, som länge varit och ännu fortfarande är ett föremål för upplysta deltagande lärares, föräldrars och läkares förenade forskning, och hvars utredande med det varmaste intresse i våra dagar följes icke allenast af den enskilde, som den rör, utan äfven af samhället i sin helhet. Religionen och naturmedicinen hafva vid lösandet af denna högvigtiga fråga gått hand i hand samt kommit för närvarande till följande, såsom erfarenheten visat, praktiska och ändamålet kraftigt befrämjande förfaringssätt. Såsom basis för detsamma har man uppställt för sig nedan angifna grundåsigter.

Då allt ondt, såväl moraliskt som fysiskt, skyr sanningen och ljuset samt trifies och frodas bäst i okunnighet och mörker, så måste man först och främst

1:o) *Söka på ett mildt, deltagande och allvarligt sätt undervisa om ifrågavarande ondas natur och väsende, äfvensom om dess förstörande följder för både kropp och själ, alldenstund detta lidande sträfvat till att förderfva hela organismen och göra den alldeles oduglig till nyttig verksamhet.* Härigenom kan den stora öfverhängande faran blifva i tid uppmärksammas af den derom okunnige, synden och lasten blifva erkända för hvad de äro, samt hjälp och moralisk motståndskraft sökas och finnas hos Israels Läkare, Jesus Christus, som undfar syndare, förlåter synder och helar brister, samt förlöser ifrån förderf. Dessutom böra föräldrar och uppfostrare, som dertill ega kunskap och förmåga, ur naturens sköna, rika bilderbok söka visa och förtydliga den stora vikt och betydelse Skaparen fäst vid berörde organers ostörda utveckling såväl med afseende på hela slägtets bestånd som den enskildes välfärd.

Då i dessa fall nästan utan undantag phantasien (inbillningen) och sensibiliteten (känsligheten) hafva en sjuklig och skadlig öfvervigt öfver förståndet och muskelverk-

samheten, hvarigenom ifrågavarande onda kraftigt näres och underhålles, så måste man

2:o) *Söka, så vidt möjligt är, hindra från ensamhet och sysslolöshet*, hvilka gifva phantasien och det onda fritt spelrum, i det man på ett underhållande sätt efter åskådningsmetoden upptager förståndet och tankarna med praktiska studiers bibringande, men derjemte flitigt låter gossen eller flickan sysselsätta sig med passande kroppsrörelse och arbete i den fria naturen, såsom med blomsterodling, fotresor i godt sällskap, badning och simning, bollkastning m. m. sommartiden. Vintertiden kunna de äfven öfva gymnastik och annan kroppsrörelse samt på lediga stunder sysselsättas med målning eller ritning, någon musik m. m. för att afleda phantasien och tankarna från det farliga området och för att utbilda musklerna. För häfvandet af nervsvagheten och den sjukliga retligheten, för blodets re-nande och för botande af öfriga förevarande lidanden i åtskilliga kroppsdelar bör

3:o) *En mild och passande vattenbehandling* under ledning af en deltagande och kunnig läkare användas, äfvensom

4:o) *Dieten ordnas* med passande, ej för varm bekläd-nad, daglig rörelse i fria luften, mera kylig sofkkammare. (15 à 16° Celsii) och hård hvilobädd. Några gånger i veckan bör sängdags en afrifning med ~~+ 18° R.~~ varmt vatten tagas. Varm mat undvikes, äfvensom af ofvan an-tyddas orsaker så kallad stärkande (animalisk) spis, såsom kött, buljong, ägg, kaffe, öl, vin o. s. v., och i stället bru-kas mera vegetabilier, (grönsaker, bröd, mjölrätter, frukt), färskt smör, god mjölk m. m. Sträng måttlighet bör iakttagas vid matlustens tillfredsställande, alldenstund kär-lens öfverfyllande med blod är för dessa sjuka ett verk-ligt gift.

Sedan i nu afslutade framställning visserligen kort och ofullständigt, men dock, såsom vi hoppas och önska, icke utan all nytta, följderna af polaritetslagens samt elek-tricitets- och blodströmningens rubbade i dess bana uppi-från nedåt och nedifrån uppåt blifvit betraktade och äfven behandlingen af *ett* sjukdomslidande exempelvis blifvit antydd, så låtom oss, innan vi lemna detta rika galleri ur den lef-vande verkligheten med sina företeelser af talrika mång-

skiftande sjukdomar och lidanden, följder af menniskans trotsiga angrepp mot ifrågavarande lifslag, något litet stanna och beskåda ännu en tafla, hvilken, såsom ofvan sagdt är, väcker människovännens och den rättsinnige läkarens uppmärksamhet och intresse i nära nog lika hög grad, som den förra.

Här framställer sig såsom en följd af rubbad polaritetsspänning mellan *inre och yttre huden, af störd elektricitets- och blodströmning inifrån utåt samt utifrån inåt Hypochondrien* för våra blickar. Det mest utmärkande draget hos detta sjukdomslidande är våldsamt, hastigt kastning och förändring i lynne och tänkesätt, eller en hög grad af ombytlighet. Fasthet i vilja, öfvertygelse och handlingssätt är svår att finna hos dessa sjuka. De drifvas, såsom ett säfstrå för vinden, af stundens eller ögonblickets ingifvelse och taga mycket lätt intryck. Lynnet och sinnelaget äro i ständig vexling och göra vanligen tvära, våldsamma språng från djupaste vemod, nära nog förtviflan, till otyglad munterhet, från hopplöshet, då oftast af ringa anledning allt förefaller mörkt och lifvet som en tung börda, till motsatt ytterlighet, så att allt nu är idel ljus. Dessa olyckliga drifvas utan återvändo, så väl dag som natt, liksom af en osynlig, men i deras inre desto mer kännbar demon, alltid till ytterligheter, alltid till ombyte. Som vanligen dessa sjukliga afvikelser på själens område äro de, som mest framstå, och den kroppsliga sjukdom, som ligger till grund därför, är mera undangömd, så anser den af hypochondri lidande sig icke för sjuk, ej eller anses han vanligen så af sin omgifning. Det heter oftast: han är besynnerlig, han har ett underligt lynne, han är svärmodig och skall förströs. Detta medel hjälper dock icke den sjuke, utan lidandet blir allt värre, så länge icke det underlifslidande, förstämning af underlifvets ganglienerver till följd af öfverretning, förslappning och blodstockning i dess organer, jemte blodets deraf följande allmänna förorening och upplösning, som äro Hypochondriens grund och orsak, genom tjenlig vattenbehandling och diet häfvas. Den vanliga och allmänna orsaken, som framkallar denna underlifs-affektion är ett öfverflödigt lefnadssätt i mat och dryck samt isynnerhet ett dagligt åter-

kommande ymnigt förtärande af animaliska födoämnen, kött, ägg, heta köttsoppor jemte kaffe, thé, vin, öl m. m., hvilka öfverreta och försvaga matsmältningsorganerna och nerverna, samt framkalla öfvervägande blodcirkulation i de inre delarna med motsvarande förminskad sådan i yttre huden. En prädisponerande orsak torde man rätt ofta finna i sexuela öfverdrifter äfven inom äktenskapet.

Ett orent förskämdt blod tillhör i mer eller mindre grad alltid hypochondrien, dels till följd af ofullständig matsmältning och blodberedning, dels till följd af bristande hudverksamhet och afsöndring af odugliga förbrukade ämnen, hvilket orena, tjocka och förskämda blod jemte nervförstämningen framkallar just berörde underliga skiftningar i sinnesstämningen och djupa ihärdiga sjäslidanden.

Skall behandlingen alltså leda till god önskad påföljd för patienten, så måste den afse:

1:o) *Att genom kylig, mild, ej retande, vegetabilisk diet jemte mjölk i lagom qvantitet skaffa de öfverretade och försvagade matsmältningsorganerna äfvensom hjertat och lungorna behöflig lindring i deras tunga arbete samt åt blodet friska beståndsdelar;*

2:o) *Att genom tjenlig, väl afpassad vattenbehandling, gymnastik, ren, frisk luft m. m. återställa blodcirkulationen och elektricitetsströmningen i yttre huden och dymedelst dess vigtiga reningsprocess för blodet, omstämma och stärka nervsystemet samt lätta vikarierande inre afsöndringsorganer, lungor och njurar, i deras ansträngande verksamhet.*

Såsom på det närmaste anslutande sig till Stoffvexlingslagen och öfriga lifslagar låta vi här följa några allmänna satser, hvarefter all physiatrisk sjukdomsbehandling måste rätta sig.

Sats I.

Natura sanat, medicus curat, eller med andra ord: *naturen och organismen ega sjelfva den rätta och egentliga läkekraften hos sig inneboende, vis medicatrix naturæ, hvilken botar alla sjukdomar, som kunna botas, och läkaren är endast dess tjenare, som eger att noga akta på dess vinkar samt troget följa desamma.*

Anmärkning. All sann, naturtrogen erfarenhet bestyrker denna urgamla Hippokratiska grundsats och visar, huru som naturen aldrig låter forcera sig till att utan skada beträda en annan väg för sjukdoms botande, än den själf för sig utstakat, eller att fortgå hastigare, än som öfverensstämmer med detta ändamåls vinnande.

Sats II.

Den högsta och förnämsta lifslagen för mennisko-organismens bestånd och helsa, Stoffväxlingslagen, eller alla kroppsdelars oafslåtliga förvandling och omsättning, hvarvid förbrukade partiklar bortstötas och frånskiljas, samt nya friska genom intagna födoämnen medelst blodet städse upptagas, måste vid behandlingen af chroniska sjukdomar i första rummet afses, allldenstund deras egentliga orsak och grund ligger just i denna lags rubbning.

Sats III.

Hvarje kuråtgärd och således äfven hvarje vatten-applikation, som i mått, temperatur, användningsform, tidslängd och kraft öfverstiger organismens reaktionsförmåga, nedsätter krafterna samt hindrar läkning.

Anm. 1. Vid opererande å läkarens sida med för stark vattenbehandling kunna väl sjukdomssymptomerna till en början tystas, och skenbar förbättring inträder ej sällan, ofta på ett förvånande sätt; men snart framträda de åter med fördubblad styrka, då nemligen den våldsamma vatteninverkan upphör och dermed irritabiliteten liksom får andrum att yttra sig. Den skenbara framgången gör dristig; man ökar i stället för att minska vatteninverkan, samt öfverretar alltmer med hvarje operation nervsystemet. De bedröfliga följderna häraf uteblifva icke, oaktadt läkarens och patientens ej sällan förenade jubel, och de heta: *allmän afmattning, lifskrafternas förminskande och slutligen förlamning uti innervationens aktioner samt verklig försämring af sjukdomen.*

Anm. 2. Kuren bör alltså börja med mildare behandling, hvarunder läkaren har tillfälle att känna sig för, hvad patienten tål vid. Sedan, eftersom behof göres, ökas procedurernas kraft.

Sats IV.

369C

Den animala värmen eller lifsvärmen (+ 29½° R.) är naturens viktigaste läkepotens, utan hvilken den icke kan öppna eller fortsätta någon strid mot sjukdom.

Anm. Då alltså ett visst mått af kroppsvärme är oundgängligt nödvändig för lifsprocessens normala gång och äfven för läkeprocessen, så måste en långvarigare, ofta förnyad och i för hög grad drifven afkylning bringa en sjuklig organism på ännu större obestånd, samt hindra naturen i dess sträfvande att bota det onda.

Sats V.

Icke det invärtes eller utvärtes brukade medlet helar sjukdom, utan organismens egen lifskraft, som vid ett rätt förfaringssätt uppväcks ur sin slummer och dvala till ökad energi att bekämpa det onda och utjemna skadan.

Sats VI.

Såväl kyla som värme i allt för hög grad öfverretar nervsystemet samt skadar eller tillintetgör dess lifskraft.

Sats VII.

Feber och inflammation äro icke fiender till naturens läkeprocess eller sjukdomstillstånd, som skola bekämpas, utan i stället just sjelfva den sjuka organismens läkebemödanden, hvilka läkaren endast har att understödja och befordra eller ock att mildra och tygla, ifall de å ena sidan äro alltför svaga eller å andra sidan till följd af för stark nervretning stegra sig öfver höfvan samt utveckla för mycken hetta, hvilket hindrar deras ordentliga sträfvande att afskilja sjukdomsämnet från organismen.

IV. Nyare vattenkur.

Denna method följes och praktiseras för närvarande af allt flera vattenläkare i såväl Europa som Amerika, såsom t. ex. af professor Fleury i anstalten Bellevue nära Paris, af d:r Preiss i Berlin, af d:r Andresen i Reinbeck nära Hamburg, af d:r Dieck i anstalten Bellevue nära Hamburg med kombinerad Schroths dietkurmethod och vattenkur, af d:r Steinbacher i anstalten Brunnthal helt nära München, af professor d:r Richter i anstalten Alexisbad på Harzberget, af Hr Rikli i anstalterna Aquedotto vid Triest och Malnerbrunn i öfre Krain, af Hahn i anstalten Waid vid S:t Gallen i Schweiz, af d:r Putzar i anstalten Königsbrunn i sachsiska Schweiz, af d:r Meinert i Dresden, af d:r Piutti i Elgersburg m. fl.

Nyare vattenkuren företer, såsom ofvan redan sagdt är, flera vigtiga olikheter mot det äldre Priessnitzka förfaringsättet, och dessa olikheter röra hufvudsakligen

1:o) *Sjelfva behandlingsmethoden eller vattenkurens tillämpning*; 2:o) *Läkarens förhållande till patienten vid sjukdomsbehandlingen*; 3:o) *Dieten*.

1:o) *Sjelfva behandlingssättet eller vattenkurens tillämpning.*

a) *Mera allmänna praktiska bestämningar.*

Som menniskoorganismen enligt ofvan uppställda grundsatser icke utan skada kan forceras till brådstörtad läkeprocess eller med andra ord genom häftig, stark vatteninverkan tvingas till dagligen större utgifter, än den i längden förmår bestrida, och som äro förenliga med det helas bestånd samt sjukdomens grundliga botande, så undvikes på det noggrannaste all onödigt stark och våldsam behandling, såsom stora temperaturkontraster mellan uppvärmning och afkylning, täta och långvariga bad, långvarig ymnig svettning, öfverdrifvet kall duschning, alltför rikligt drickande af kallt vatten m. m. Vid vattenbehandling är mycket lätt att förgå sig med afseende på dosis, ja mycket lättare än vid behandling med andra medel. Med af-

seende på medikamenter kan man häruti endast fela på tvenne sätt, nemligen med medlet sjelft och med för mycket eller för litet af detsamma; men med vatten kan man förgå sig i fem olika afseenden, i *mått, temperatur, användningsform, tidslängd af hvarje bad* samt *manipulationernas art och kraft*.

För späda, ömtåliga patienter och för alla nervsvaga måste alltså vattnet brukas med mycken försigtighet, alldenstund ett felsteg är här lätt att göra och kan medföra svåra och långvariga följder. Den försvagade naturen förstår icke vid för stora och för starka kuråtgärder svara (reagera), som sig bör, hvarvid lifskrafterna nedsättas och sjukligheten tilltager. Stor försigtighet är alltså nödvändig vid vattnets bruk som läkemedel, dock får icke denna försigtighet drifvas derhän, att all kraftig och mera ingripande behandling uraktlåtes. Så går icke heller nyare vattenmedicinen tillväga, utan när sjukdomstillståndet så fordrar och verklig varaktig nytta derigenom tillskyndas patienten, så tillgriper den kraftigare kuråtgärder, *så länge som de behövas*. Annat är det nemligen att söka noga afpassa vattenbehandlings styrka efter patientens mått af lifskrafter och öfriga individuella omständigheter, för att dymedelst erhålla de varaktigaste och bästa kur-resultater, och annat är det att, oaktadt nervsystemet och blodets förhållande medgifva en kraftigare behandling, likväl genom för lama och betydelselösa procedurer liksom gäckas med patientens nervsystem och reaktionskraft, hvarvid kuren antingen förlänges öfver höfvan eller ock misslyckas. Huru viktigt och nödvändigt det är att modifiera och individualisera vattenbehandlingen, inses lätt äfven af det förhållande, att bland 10 patienter vid en badanstalt nepeligen 2 hafva *samma blodvärme, samma hastighet i blodomloppet* och *samma nervverksamhet*. Patienternas kroppsbekaffenhet är aldrig af mångfaldigare art än just här. Om det än är en riktig praktisk sats, att syftemålet med all vattenbehandling i chroniska sjukdomar är att *återföra stoffvexlingen i dess rätta gång*, såsom varande det högsta och förnämsta villkoret för helsans återställande, och det dels *direkt* genom att höja och förbättra bristande sekretionsverksamhet, isynnerhet hudens, och derigenom bort-

skaffa sjukliga afsatta ämnen ur organismen, dels *indirekt* genom att stärka ett försvagadt nervsystem; så är det härjeme lika riktigt, att mera nervstarka, feta och blodrika personer fördraga och fordra för detta ändamåls uppnående andra kraftigare, intensivare former af bad, än blodfattiga, nervsvaga, frusna och af dålig matsmältning lidande. Kurformer, som för de förra äro nyttiga och nödvändiga, kunna för de sednare vara skadliga och förderfliga. Fall förekomma understundom, der lifskrafterna och reaktionsförmågan till den grad äro försvagade, att ingen egentlig vattenbehandling kan användas, utan endast stärkande diet i dess rätta och vidsträckta betydelse, (härom utförligt längre ned) tills krafterna och reaktionsförmågan hunnit förbättras. Vid vattenkuranstalter, der läkaren förbiser nu anförda högst viktiga omständigheter och icke noggrannt *individualiserar* hvarje sjukdomsfall, samt derefter lämpar behandlingen, inträffar ofta det missödet, att en lindrig, obetydlig sjukdom förändras till svårartad, och en inrotad svårartad, som med rätt behandling ännu kunde botas, göres obotlig. Samnt är, att det fordras mycken kunskap, erfarenhet och noggrannhet för att alltid träffa rätta vägen vid behandlingen, och att understundom äfven den mest nitiske och skicklige vattenläkare kan förvillas af patientens yttre utseende och hans skenbara välbefinnande vid en mera energisk behandling. Ty icke alltid tillkännagifver det yttre utseendet lifskraftens och reaktionsförmågans tillstånd, och icke heller patientens tillfälliga förnimmelse af badprocedurernas verkan *). En viktig allmän praktisk badregel, gällande för all afkylning, är följande: *Så länge ett afkylningsbad icke har den verkan på patienten, att han efter detsamma, alldeles naken, något litet kan med välbehag utsätta sig för den omgifvande stilla 12° R. varma luften, så länge är denna badform ännu olämplig, antingen genom för mycket eller för litet vatten, genom för*

*) På grund af dessa omständigheter bör hvar och en äfven lätt inse den stora faran af sjelfkurerande efter böcker samt rådgörande med obehörig person, badgäst eller badtjenare inom den anstalt man besöker i och för helsans återvinnande, och huru nödvändigt det är att uti allt, som rörers sjelfva behandlingen, endast ställa sig läkarens föreskrifter till efterrättelse.

15°C

varmt eller för kallt, genom för stark eller för svag frottering m. m. Huruvida i ett visst gifvet fall, helst då det gäller nervlidande personer, badet passar eller icke passar, låter sig icke så säkert afgöras af hudens större eller mindre rodnad, som fastmer af dess verkan på de sensitiva nerverna i enlighet med nyssnämnde regel. Inträder varm, angenäm känsla i kroppen efter ett afkylningsbad, först sedan man tagit på sig kläderna och rört sig, så antydes dermed, att denna badform var för stark (sällan för svag) och bör utbytas mot en mildare. Rätt och i sin ordning är det derför, att under bruk af vattenkur börja med mildare badformer för afkylning och så småningom vänja sig vid allt starkare. Skulle man härvid hinna så långt, att äfven de starkaste badformer, såsom t. ex. afrifning med vått groft lakan, bekomma väl, så vore det dock högst orätt och skadligt att sedan vid hemkomsten till dagligt dietetiskt bruk använda sådana afrifningar. Nervsystemet fördrager väl för någon kortare tid (under vissa omständigheter till stor nytta) en mera kraftigt retande vatteninverkan, men en dylik längre fortfarande och dagligen återkommande, hvilken ej här ofvannämnda tecken på, att den är lagom och passar, nemligen jemnvigt mellan yttre blottade hudens retbarhet och den omgifvande stilla + 12° R. varma luftens inverkan, framkallar snart öfverretning i hudnerverna med dess oundvikliga följder, en sjukligt stegrad sensibilitet eller ock total förslappning. Deremot att dagligen på morgonen vid uppstigandet eller åtminstone 3 à 4 gånger i veckan tvätta hufvudet och hela kroppen med bara händerna och endast afrifva ryggen med våt handduk (vattnets temperatur kan variera mellan 75°C 25°C + 12° R. till + 20 R.) är särdeles nyttigt såväl för att stärka och befordra hudens verksamhet som äfven att åstadkomma verklig fortfarande helsosam förändring af en sjuklig sensibilitet i dess nerver. Denna afrifning med våta handen är för ett långvarigare dietetiskt bruk vida att föredraga framför den med groft vått lakan samt mycket naturenligare, hvarför den ock lemnar i längden vida bättre resultat för helsan.

Vattnet användes i olika former och på olika sätt,

allteftersom det ena eller andra af 4 följande hufvudändamål afses vid dess bruk. A

1:o) *Att i feber och inflammation minska hettan och lugna nervsystemet.* Här användas isynnerhet tempererade halfbad och oftare ombytta fuktiga omslag, antingen kring hela kroppen eller vissa delar af densamma. Ju starkare febern är och ju större hettan i blodet, desto mildare afkylning med högre temperaturgrader (+ ~~12~~—~~18~~² R.,) på halfbadet bör anordnas. Iakttages icke denna försigtighet, så öfverretas lätt nervsystemet och svåra följder uppstå. 15°C-22°C

2:o) *Att i torpida stadiet af akuta sjukdomar samt de flesta chroniska uppblåsa lifslågan, som vill slockna, eller med andra ord, höja lifskrafterna, upplifva stoffväxlingen och frångilja sjukdomsämnen.* Härtill användas mera kalla halfbad med frottering, packning i vått, väl urvridet lakan, sittbad m. m. Starkare frottering och oftare begjutning med kallt vatten ingå vanligen i vattenbehandlingen för detta ändamåls vinnande.

3:o) *Att vid blodstockningar i ädla organer såsom hjernan och lungorna m. fl. med sjukligt förhöjd nervretning afleda blodet från de samma till mindre ädla såsom underlif, ben, armar m. fl.* Härtill användas kalla fotbad, sittbad, handbad, partiella afrifningar, kalla lavementer, partiell inveckling i våt duk, partiella ångbad och efterföljande afrifning med kallt vatten m. m.

4:o) *Att upplösa stockningar och förhårdningar i organismen.* Härtill brukas längre inveckling med vått, väl urvridet linne, antingen af hela kroppen eller vissa delar deraf, såsom hel packning, neptungördel, lifomslag m. fl.

För behandlingens framgång och rätta ordnande är högst viktigt att noga taga reda på 1:o) *blodcirkulationens förhållande*, om blodet löper jemnt eller ojemnt i dess 2:ne banor uppifrån nedåt och nedifrån uppåt samt inifrån utåt och utifrån inåt, och 2:o) *hudens beskaffenhet* med hänseende till *blodomloppet och kärlverksamheten* äfvensom till *dess elasticitet*. Är hudens blodomlopp normalt, så återkommer straxt en mer eller mindre liflig rodnad i huden, då den tryckes med fingret. Dess rätta elasticitet visar sig deraf, att då en hudflik upplyftes med handen, så åter-

tager den hastigt och med en viss kraft sitt ursprungliga läge.

Vid ojemn blodcirkulation måste man gå till väga med stor försigtighet. Så t. ex. vid kalla fötter och hett hufvud med blodkongestion till öfre ädlare kroppsorganer söker man först genom partiella fot- och beninvecklingar att utvidga blodkärlen och öka blodomloppet i dessa delar, och sedan öfvergår man så småningom till *half* och *hel* inpackning.

I sammanhang med hvad nu ofvan är yttradt och till förtydligande deraf låta vi här 2:ne sjukdomshistorier inflyta, af hvilka den första är hemtad från d:r Meinerts poliklinik i Dresden under mitt vistande derstädes förleden vår och den andra från egen praktik under förra sommaren.

N^o 1.

Emma M., 3 år, med hjerninflammation och luftstrups-catarrh.

Efter några dagars illamående utbröt förstnämnda sjukdom med sina vanliga symptom, och pulsen var så hastig, att den med möda kunde räknas. *Behandlingen afsåg att minska feberhettan samt afleda blodströmmen från hjernan* medelst inveckling af nedre kroppshalfvan i fuktigt (+ 16° R.) lakan samt *att minska hjernans kärilverksamhet* medelst ofta ombytta kalla omslag på hufvudet. Vid återkommande hetta och oro med rödt blossande ansigte lossades patienten från sin våta inveckling och sattes i halfbad af + 18° R., hvarvid först hufvudet begöts med vatten af + 14° R. ur en tillbringare en eller 2:ne gånger samt derefter i sjelfva badet mera lätt rygg och bröst med vatten ur badkaret. Efter en stunds förlopp, då febern och inflammationssymptomerna åter stegrades, förnyades samma procedur. Under mellantiden applicerades små vattenlavementur af + 12° R., hvilka patienten sökte behålla, samt kall, fuktig afrifning af benen och fotsulorne, för att underhålla afledning från hjernan. Snart nog, efter 1 dygn, inträdde härvid förbättring, och pulsens hastighet saktade sig till 100 slag i minuten.

Föräldrarna begingo nu det felet, att för häfvande af

tilltagande catarrhalheshet anlägga på eget beråd ett kallfuktigt, väl slutet, värmande omslag kring halsen i en kammartemperatur af $+ 19^{\circ}$ R. Följden blef, att strupondskan tilltog och blef mera inflammatorisk med ökad heshet samt stor svårighet att svälja, hvartill kom en torr, pipande hosta. De värmande omslagen utbyttes mot kylande, hvilka äfven fortfarande nyttjades på hufvudet. Härmed förenades ofvannämnde afledningsformer, inveckling af nedre kroppshalfvan i fuktigt lakan, halfbad och benafrifning. Vid begjutning af hufvudet före halfbadet med vatten af $+ 14^{\circ}$ R. med någorlunda höjdstyrka återkom talförmågan och hesheten minskades. Då genom denna mera forcerade behandling största faran var öfvervunnen, så öfvergicks till mildare badformer, såsom halfinpackning med halfbad af $+ 20^{\circ}$ R., dock utan kallare begjutningar på hufvudet, helinpackning under så lång tid, som det kändes för kroppen behagligt, med mildare afkylningsbad eller ock endast aftvättning med kylslaget vatten derefter. Halsomslagen fortsattes, tills hesheten försvann, städse förenade med afledande former, såsom våta strumpor eller vadinveckling. Under hvilopausen nyttjades små lavementer och benafrifning.

Slutligen, då bättringen tilltog och rösten var fullt klar, fick patienten ligga något längre i packningen, så att lindrig svettning derunder inställde sig. Frisk efter 8 dagar.

№ 2.

Gossen August, 4 år. Hjertinflammation.

”Efter 2:ne veckors hängsjukdom“ med periodiska knip i magen visade sig hudutslag, hvilket dock snart försvann och efterträddes af stark hjertklappning. Härtill kom svullnad i ansigtet, som stundtals var mycket rödblossigt.

Den 28 Augusti sågs patienten första gången. Föregående dagen hade fadren fört det sjuka barnet på åkdon in till närmaste stad, för att söka läkarehjelp, och vid återkomsten hem på aftonen inträdde stor försämring med starka kräkningar och våldsam feber. Vid besöket morgonen derefter var hjertat i våldsam, häftig rörelse, och

andedrägten tung och besvärad; tydliga hjertljud kunde icke uppfattas, utan endast ett enformigt raspande och brusande, pulsen, liten och spänd, stod icke till att räkna för hastighet; stark bronchialrespiration i venstra lungan; ansigtet rödt, svullet; ögonen glänsande, något rödsprängda; benägenhet för soporös sömn med periodiska häftiga skrik; tungan hvit; underlifvet uppdrifvet; god öppning under natten.

Sjukdomsväsende. Stark retning af hjertat, venstra lungan och hjernan med inflammationsprocess i första organet samt blodkongestion till de 2:ne sednare, framkallad af förkylning eller ock af retning (mask?) i underlifvet med reflex på nämnde organer. *Behandlingen afsåg att minska den stora hettan och sjudningen i blodet samt derigenom äfven nedstämja den lokalt stegrade kärlverksamheten, samt att afleda blodströmmen nedåt från bröst och hufvud.*

Inväckling af de nedre kroppsdelarna från naveln i + 16° R. vått dubbelt lakan (mindre starkt urvridet) jemte 4-dubbel våt kompress på hjertrakten, ofta ombytt, så snart den började blifva varm. Efter 2 à 3 timmar, då hetta med oro åter inställde sig, lossades patienten ur den våta packningen, och i stället för halfbad, som icke kunde erhållas, tvättades han öfver hela kroppen några minuter med vatten af + 18° R. efter föregående starkare begjutning öfver hufvudet. Härvid frotterades rätt kraftigt armar och ben, för att draga blodet åt dessa delar. Frampå eftermiddagen, då efter några timmars mera lugn febern, hettan och oron åter stegrades, förnyades förmiddagens procedur. Till natten våta strumpor med torrt ylle omkring.

Den 29:de på morgonen. Under natten rätt god sömn; febern något mindre; pulsen 128; hjertat och dess ljud nästan oförändrade. Samma behandling som gårdagen. Vid eftermiddagsbesöket, befanns förbättringen snarare till- än aftagande; pulsen 120. Våta strumpor till natten.

Den 30:de på morgonen. God sömn under natten; pulsen 120, mindre spänd och irriterad; svullnaden i ansigtet minskad.

Halfomsdag med aftvättning.

Eftermiddagen var den sjuke sämre till följd af förkylning om fötterna, som blifvit ådragen derigenom, att

föräldrarna emot föreskrift låtit gossen stiga upp och sitta klädd på en stol med endast strumpor på benen. Hjärtklappningen mycket ökad med envis torr hosta.

Den 31:ste. Orolig sömn under natten med våldsam hjärtklappning och stark häfning af bröstet, pulsen 128. På dagen 2:ne fotomslag; god öppning efter lavement.

Den 1:ste September. Orolig sömn under natten; pulsen 130; hjertljudens skafvande och raspande ökad; ådrorna i pannan spända; underlifvet spändt, uppdrifvet. Återigen 2:ne halfpäckningar med aftvättning på dagen och våta strumpor till natten.

Den 2:dre. God sömn under natten; puls 128; hjertljuden oförändrade; öppning, matlust. Mjolk och skorpor i små portioner. Behandlingen som gårdagen.

Den 3:dje. God sömn; pulsen 100; hjertljuden renare; öppning ordentlig. Ingen behandling.

Den 4:de. God sömn; pulsen 96; hjertljuden allt renare.

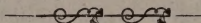
Den 5:te. Förbättringen fortgår. Patienten får kläda på sig och förtära mera spis.

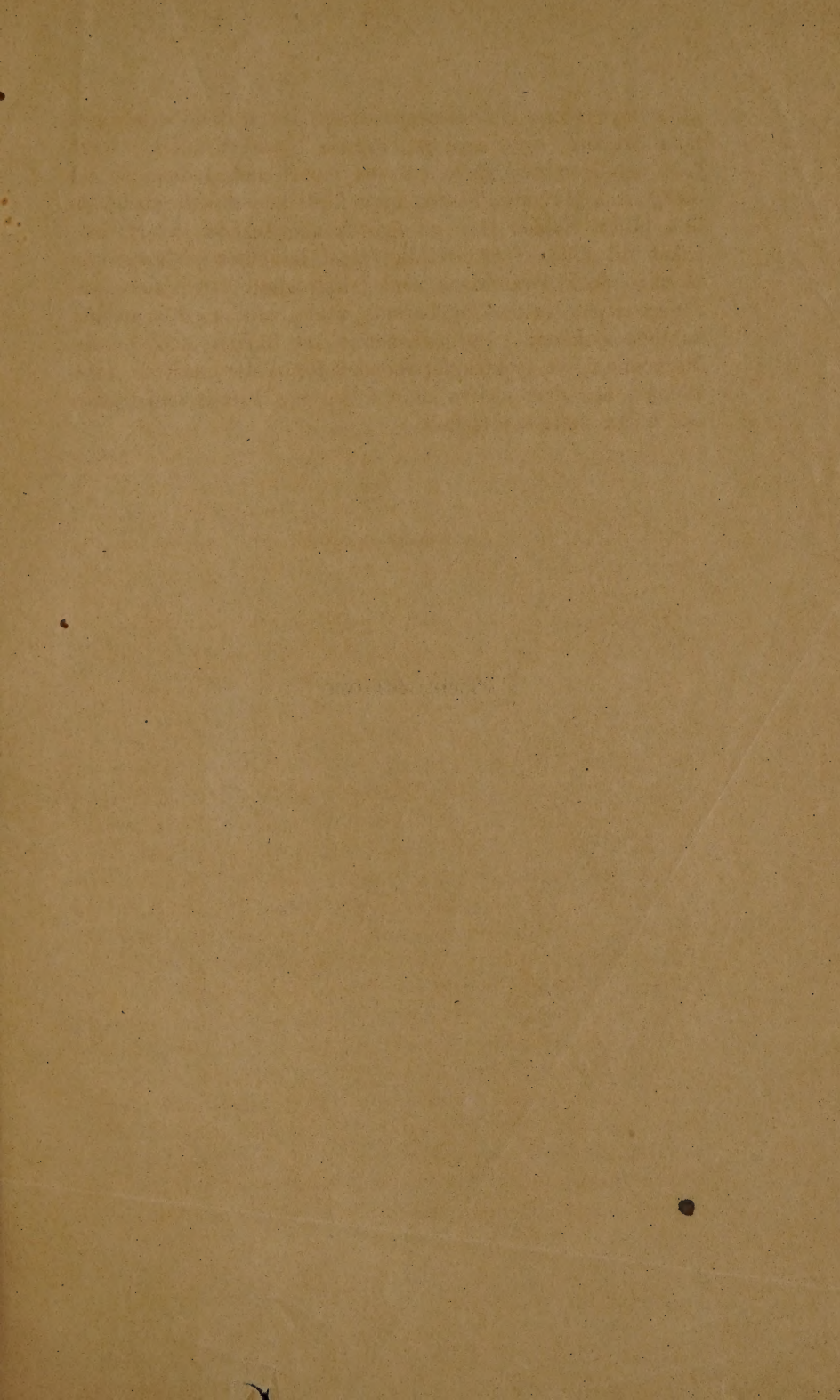
Den 8:de. Frisk.

Reflexioner. Af båda nu anförda sjukdomshistorier visar sig, huru ytterst välgörande och kraftiga dessa invecklingar i vått lakan samt ofta ombytta mångdubbla våta kompresser öfver det inflammerade stället äro, då de rätt användas, till häfvande af feber och inflammation. Vi kunna äfven se, huru detta ändamål bäst vinnes. Så snart nemligen patienten i sitt svalkande feberstillande mera löst anlagda våta omslag *börjar ånyo känna oro och hetta*, befrias han straxt derifrån och erhåller i stället ett passande afkylningsbad, såsom halfbad af $+ 12-18^{\circ}$ R., aftvättning med vatten af samma temperaturgrad m. m.

Afdelningens stora vikt och betydelse vid inflammation eller blodstockning i ädla organer medelst passande kurformer, såsom våta strumpor, frottering af fotsulorna och benen med kallt vatten, halfinpackning m. fl., framstår i båda fallen på ett slående sätt. Att stor okunnighet och fördom med afseende på vattenbehandlingen ännu mycket

råda, isynnerhet hos allmogen, hade jag tillfälle erfara genom det från egen praktik citerade sjukdomsfallet. Oakadt nemligen den sjuke gossens fader, underhafvande vid ett gods i Westergöthland, nyss förut genom vattenbehandling blifvit räddad från en ögonskenlig lifsfara, hvori han råkat till följd af ett ovanligt stort inklämdt ljumsk-bräck, så sågo dock föräldrarne med misstroende, huru man använde *endast* vatten för barnets våldsamma, med snar död hotande sjukdom. När densamma var häfven och helsan återkommit, så tycktes förtroendet för vattenmedicin icke allenast hos dem sjelfva utan äfven hos kringboende gran-
nar blifva mera stadfästadt.





Pris: 50 öre.